

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ VIỆC SỬ DỤNG PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN VÒNG TRÒN VÀ PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN QUĂNG CÁCH TRONG QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH ĐIỀN KINH NĂM THỨ HAI, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO ĐÀ NẴNG

Nguyễn Văn Long*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 2 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, trong đó có 9 bài tập sử dụng trong phương pháp vòng tròn theo trạm (5 trạm) và 7 bài tập sử dụng phương pháp tập luyện quăng cách. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn ứng dụng theo từng phương pháp đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên.

Từ khóa: Hiệu quả, phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp tập luyện quăng cách, phát triển thể lực chuyên môn, nam sinh viên Điền kinh, chuyên ngành Điền kinh, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Evaluating the effective use of circular training methods and interval training methods in the development of professional fitness for second-year male athletes specialized in Track and Field from Da Nang University of Physical Education and Sports

Summary:

Using the usual scientific research methods to select 16 exercises for professional development for second-year male athletes specialized in Track and Field from Da Nang University of Physical Education and Sports, including 9 exercises used in the circular method with stations (5 stations) and 7 exercises using interval training method. Initial application of practical exercises and evaluation of effectiveness. As a result, the exercises choosing applications according to each method are highly effective in the development of professional fitness for students.

Keywords: Efficiency, circular training methods, interval training methods, professional development, male athletes specialized in Track and Field, Track and Field, Da Nang University of Physical Education and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong phần mục tiêu tổng quát, các chỉ tiêu quan trọng và nhiệm vụ trọng tâm giai đoạn 2016-2020, Nghị quyết Đại hội XII của Đảng đã xác định một trong những nhiệm vụ trọng tâm "đột phá chiến lược" đó là: "Đổi mới căn bản và toàn diện giáo dục, đào tạo (GDĐT); phát triển nguồn nhân lực, nhất là nguồn nhân lực chất lượng cao". Đây là cơ sở để nhiều trường đại học trên cả nước tiến hành tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả đào tạo của Trường. Bất kịp xu hướng chung, Trường Đại

học TDTT Đà Nẵng đã tiến hành nhiều công trình nghiên cứu áp dụng các phương pháp dạy học mới, ứng dụng khoa học, kỹ thuật vào dạy học, đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực... và đã thu được nhiều kết quả đáng khích lệ.

Mục tiêu của chương trình đào tạo cử nhân chuyên ngành Điền kinh của Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là đào tạo ra những giảng viên "vừa hồng vừa chuyên", có kiến thức, kỹ năng, đạo đức, thái độ tốt... trong đó, phát triển thể lực là nền tảng để tiếp thu các kỹ thuật, chiến thuật,

*TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng; Email: longtdtdn@gmail.com



không ngừng rèn luyện bản thân để đạt được kết quả học tập tốt hơn. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế cho thấy, việc phát triển thể lực cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh của Nhà trường chưa đạt kết quả như mong đợi. Nguyên nhân chính được các giảng viên trực tiếp giảng dạy đưa ra là do chưa thống kê được các phương pháp phát triển thể lực cho sinh viên phù hợp, có hiệu quả. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập và ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn và phương pháp tập luyện quãng cách để phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 2 của Trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 28 nam sinh viên khóa Đại học 10, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, tương đương năm học thứ 2 (năm học 2017-2018).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Nghiên cứu lựa chọn các bài tập áp dụng trong quá trình sử dụng phương pháp tập luyện “vòng tròn” và tập luyện “quãng cách” nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ hai Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để lựa chọn được các bài tập áp dụng trong quá trình sử dụng hai phương pháp tập luyện “vòng tròn” và tập luyện “quãng cách” nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ hai Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành phỏng vấn để xác định các nguyên tắc cũng như yêu cầu cho việc lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên. Sau đó chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

* Bước 1: Tổng hợp các bài tập từ các tài liệu tham khảo: Sau thời gian nghiên cứu chúng tôi tổng hợp được 18 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên.

* Bước 2: Xác định các bài tập ưu tiên và phân loại bài tập theo hai phương pháp tập luyện

vòng tròn và tập luyện quãng cách.

* Bước 3: Tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên và các chuyên gia Điền kinh để lựa chọn bài tập.

Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực cho sinh viên thuộc 2 nhóm:

Nhóm các bài tập sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên theo phương pháp vòng tròn gồm có:

Bài tập 1: Bật nhảy đôi chân liên tục trên bục gỗ cao 40cm trong 30 giây x 3 lần

Bài tập 2: Nâng cao đùi tại chỗ 30 giây x 3 lần

Bài tập 3: Chạy 30m xuất phát cao với cường độ 100% sức x 2 lần

Bài tập 4: Chạy luân cọc 30m với cường độ 90% sức x 2 lần

Bài tập 5: Bật xa 3 bước đôi chân trên cát x 3 lần

Bài tập 6: Bật xa 5 bước đôi chân trên cát x 3 lần

Bài tập 7: Bật 2 chân lên cao chạm vật cố định 3m x 15 giây

Bài tập 8: Bật ôm gối trên cát 15 giây x 3 lần

Bài tập 9: Gánh tạ đòn 10kg chạy nâng cao đùi trên hố cao 15 giây x 2 lần

Nhóm các bài tập sử dụng để phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên theo phương pháp quãng cách gồm có:

Bài tập 1: Chạy 60m xuất phát cao với cường độ 90% sức x 3 lần (quãng nghỉ 4'-5')

Bài tập 2: Chạy đạp sau 30m trên sân cỏ với cường độ 100% sức x 3 lần (quãng nghỉ 3'-4')

Bài tập 3: Chạy biến tốc 50m nhanh 50m chậm một vòng sân 400m với cường độ 90% sức x 2 lần (quãng nghỉ 5'-6')

Bài tập 4: Bật qua vật cản cao 80-90cm x 10 lần (quãng nghỉ 3'-4')

Bài tập 5: Lò cò từng chân trên sân cỏ 30m x 3 lần (quãng nghỉ 3'-4')

Bài tập 6: Gánh tạ đòn 30-35kg đứng lên ngồi xuống 30 giây x 3 lần (quãng nghỉ 4'-5')

Bài tập 7: Gánh tạ đòn 30-35kg đi bước xoạc 30m x 3 lần (quãng nghỉ 4'-5')

Để có cơ sở khoa học ứng dụng các bài tập trong các phương pháp tập luyện, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia GDTC, giảng viên lâu năm và lựa chọn 5 trạm để sử dụng trong quá trình tập luyện cho phương pháp vòng

tròn để phát triển thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Sau khi đã lựa chọn được bài tập và chọn được số trạm sử dụng trong quá trình tập luyện, chúng tôi ứng dụng để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn với hai phương pháp vòng tròn và quãng cách.

2. Ứng dụng hai phương pháp tập luyện vòng tròn và tập luyện quãng cách để phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh năm thứ hai Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập lựa chọn trong phương pháp tập luyện vòng tròn và phương pháp tập luyện quãng cách để phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Thời điểm thực nghiệm: Học kỳ 1, năm học 2017-2018, nội dung học chính là Chạy rào, nhảy 3 bước và phát triển thể lực. Tổng số giờ giảng dạy là 45 tiết, trong đó có 9 tiết lý thuyết, 34 tiết thực hành và 2 tiết kiểm tra, đánh giá.

Thời gian thực nghiệm ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn và tập luyện quãng cách là 34 tiết học, tương đương 17 giáo án, mỗi giáo án 15 – 50 phút tùy nội dung các giáo án. Việc phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ được tiến hành vào đầu các buổi tập, sau phần khởi động chuyên môn và phát triển sức bền, sức mạnh bền được tiến hành vào cuối các buổi tập.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học

TDTT Đà Nẵng

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 28 nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Khóa Đại học 10, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

Nhóm thực nghiệm: Gồm 14 nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Khóa Đại học 10. Nhóm thực nghiệm học chung chương trình học với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực thì tập theo các phương pháp và bài tập lựa chọn của đề tài.

Nhóm đối chứng: Gồm 14 nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh Khóa Đại học 10. Nhóm đối chứng tập theo chương trình đào tạo của Trường, không tác động các nhân tố mới.

Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở 2 thời điểm: Trước và sau thực nghiệm. Kiểm tra, đánh giá sử dụng 5 test: Bật xa 3 bước (cm); Chạy 30m xuất phát cao (giây); Chạy 60m xuất phát cao (giây); Gánh tạ đòn 30-35kg đứng lên ngồi xuống 30 giây (lần) và Bật 2 chân qua 10 rào độ cao 80-85cm (giây).

2.2. Kết quả thực nghiệm

Để có cơ sở cho việc so sánh kết quả đạt được trước và sau thực nghiệm, thì trước học kỳ chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu với những test đã lựa chọn thông qua phỏng vấn, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy, thành tích trước thực nghiệm của 2 nhóm qua 5 test đều không có sự khác biệt $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó khẳng định trước thực nghiệm thể lực chuyên môn của 2 nhóm là đồng đều nhau,

Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Điện kinh khóa Đại học 10 trước thực nghiệm (nA=nB =14)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm		
1	Bật xa 3 bước (cm)	7.56±0.32	7.57±0.33	1.299	> 0.05
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.53±0.42	4.51±0.49	1.733	> 0.05
3	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7.63±0.41	7.61±0.36	1.869	> 0.05
4	Gánh tạ đòn 30-35kg đứng lên ngồi xuống 30 giây (lần)	27.14±0.30	27.25±0.20	1.767	> 0.05
5	Bật 2 chân qua 10 rào độ cao 80-85cm (giây)	4.11±0.39	4.09±0.35	0.926	> 0.05



hay nói cách khác thể lực chuyên môn của 2 nhóm không có sự khác biệt lớn. Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu thì chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm và sau thời gian 5 tháng (1

học kỳ) thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn của 2 nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh khóa Đại học 10 sau thực nghiệm (nA=nB =14)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		t	P	Nhịp tăng trưởng W (%)	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm
1	Bật xa 3 bước (cm)	7.68±0.39	7.79±0.36	2.454	<0.05	1.57	2.86
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.45±0.22	4.35±0.23	2.866	<0.05	1.78	3.61
3	Chạy 60m xuất phát cao (giây)	7.47±0.27	7.32±0.27	2.651	<0.05	2.11	3.88
4	Gánh tạ đòn 30-35kg đứng lên ngồi xuống 30 giây (lần)	28.22±0.40	29.34±0.20	2.536	<0.05	3.9	7.38
5	Bật 2 chân qua 10 rào độ cao 80-85cm (giây)	4.08±0.32	4.01±0.31	2.405	<0.05	0.73	1.97
W						2.01	3.93

Từ kết quả bảng 2 cho thấy, việc áp dụng các bài tập theo hai phương pháp vòng tròn và phương pháp quãng cách do chúng tôi đã lựa chọn mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Đồng thời nhịp tăng trưởng về thể lực chuyên môn sau thời gian thực nghiệm đều có sự tăng lên so với trước thực nghiệm, song so với NTN thì NĐC tăng lên sau thực nghiệm là thấp hơn. Trung bình nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của NĐC là 2.01%, trong khi đó NTN nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm là 3.94%.

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Điền kinh năm thứ 2 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, trong đó có 9 bài tập sử dụng trong phương pháp vòng tròn theo trạm (5 trạm) và 7 bài tập sử dụng phương pháp tập luyện quãng cách.

2. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn ứng dụng theo từng phương

pháp đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dietrich Hare (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Phạm Thế Hiến), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lư Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Philin.V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Toán (1998), *Lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 1/11/2018, Phản biện ngày 8/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)